

## Algunas palabras útiles

Aquí tiene una lista de palabras que pueden servir para que entienda mejor la información sobre la salud y la discapacidad. También pueden ayudar a las mujeres con discapacidad y los trabajadores de salud a entenderse mejor cuando intercambian información y experiencias.

Algunas de las palabras aparecen explicadas en los capítulos o los apéndices de este libro, pero muchas no.

Algunas de las explicaciones en esta lista contienen palabras escritas en *este tipo de letra* (*letra cursiva*). Eso indica que también hay una explicación para esas palabras en la lista.

Las palabras aparecen en orden alfabético:

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

### A

**accesible, accesibilidad** Cuando un lugar o un servicio es disponible y es fácil llegar y entrar a ello. También cuando es fácil tratar y comunicarse con otra gente.

**agudo** Repentino y de corta duración, a veces fuerte o grave —por ejemplo, dolor agudo o *infección aguda*. El opuesto a *crónico*.

**alergia, reacción alérgica, choque alérgico** Problema o problemas, tales como comezón, estornudos, ronchas y a veces dificultades para respirar o choque, que afectan a algunas personas cuando aspiran, comen, se inyectan o tocan ciertas cosas. El choque alérgico es un tipo de reacción alérgica muy grave.

**antibiótico** Medicina que se usa para combatir *infecciones* causadas por microbios. (Los antibióticos NO combaten las infecciones causadas por un virus).

**anticuerpo** Sustancia que el cuerpo produce para combatir *infecciones*.

**antirretrovirales** ARVs. Medicinas que se usan para ayudar a las personas con SIDA a mantenerse más sanas y a vivir más tiempo. No curan el SIDA.

**atrofia** Debilidad o desgaste progresivo de los músculos, que se debe a un problema de los nervios. (Compárese con *distrofia*).

### B

**biopsia** Un trabajador de salud saca una muestra de tejido o líquido del cuerpo que luego se examina en un laboratorio para ver si está sano o enfermo.

### C

**cáncer** Enfermedad grave que produce cambios en las *células* del cuerpo que muchas veces resultan en tumores. El cáncer puede afectar muchas partes del cuerpo.

**célula** La unidad más pequeña de materia viva en el cuerpo.

**choque** Una condición peligrosa causada por deshidratación, sangrado abundante, heridas o quemaduras, o una enfermedad grave. Los signos de choque son debilidad, pérdida del conocimiento, sudores en frío, y pulso rápido y débil.

**ciatriz** Sección de piel o de *tejido* que queda áspera y alzada después de que sana una lesión.

**contaminado** Se dice de los instrumentos médicos o de los alimentos que contienen *microbios* dañinos.

**contractura** Reducción de la amplitud de los movimientos de una coyuntura, que generalmente se debe al acortamiento de los músculos.

**convulsión** ‘Ataque’ involuntario que sacude una parte del cuerpo o el cuerpo entero.

**crónico** Que dura mucho tiempo o que se repite seguido. El opuesto a *agudo*.

**cuadruplejía** Parálisis o inmovilidad de los músculos de ambos brazos y ambas piernas, que se debe a una enfermedad o a una lesión de la médula espinal al nivel de la nuca o cerca de allí.

## D

**derrame cerebral** Apoplejía. Pérdida repentina del conocimiento, de la sensibilidad o de la capacidad para moverse, causada por una hemorragia o un coágulo de sangre (trombo) en el cerebro.

**distrofia** Debilidad progresiva de los músculos, que se debe a un problema de los músculos en sí. (Compárese con *atrofia*).

## E

**efectos secundarios** Cambios en el cuerpo producidos por el uso de medicinas o anticonceptivos hormonales más allá de los cambios necesarios para combatir enfermedades o prevenir el embarazo.

**émbolo** Una masa de coágulos de sangre. Una embolia ocurre cuando un émbolo bloquea un vaso sanguíneo e impide circular la sangre dentro del cuerpo.

**escroto** Saco de piel que contiene los testículos del hombre.

**espasticidad** Apretamiento o tirantez involuntaria de los músculos. La espasticidad generalmente se presenta en personas con parálisis cerebral, lesión de la médula espinal o daño cerebral.

**estrés** Tensión en el cuerpo y la mente causada por actividades o eventos que sobrecargan o angustian a la mujer.

**estrógeno** Una *hormona* femenina.

## F

**fibroma** Vea *mioma*.

**fisioterapeuta** Persona que diseña y enseña ejercicios y actividades a personas que tienen dificultad para moverse o para controlar los movimientos del cuerpo.

**fórmula infantil** Leche artificial que se da a bebés en lugar de leche materna. La fórmula infantil no tiene todos los beneficios nutritivos y de salud que tiene la leche materna.

## H

**hemorroides** Bolitas o bultitos dolorosos alrededor del *ano* o dentro de él. Son un tipo de venas hinchadas que pueden causar ardor, dolor o comezón.

**hepatitis** Una enfermedad grave del *hígado* causada por un virus. Algunos tipos de hepatitis pueden transmitirse sexualmente.

**hígado** Órgano grande debajo las costillas del lado derecho del cuerpo. Se encarga de limpiar la sangre de sustancias tóxicas.

**hormonas** Sustancias químicas que produce el cuerpo y que impulsan, inhiben o regulan la actividad de los órganos, el crecimiento y otros procesos. En la mujer, el *estrógeno* y la *progesterona* son hormonas que regulan el ciclo menstrual, la fertilidad y algunos de los cambios del cuerpo durante el embarazo y el amamantamiento.

## I

**infección** Una enfermedad causada por *bacterias*, *virus* u otros seres vivos. Las infecciones pueden afectar una parte del cuerpo o el cuerpo entero.

**intramuscular** Se dice de algo que está o que se da dentro del músculo, como por ejemplo, una inyección intramuscular.

**intravenoso** Se dice de algo que está o que se da dentro de una vena. como por ejemplo, un suero intravenoso.

**inyección** Poner medicina o una vacuna en el cuerpo por medio de una jeringa con aguja.

## J

**jeringa** Instrumento que se usa para poner inyecciones.

## L

**lavativa** Enema. Solución de agua que se pone por el ano para hacer que una persona obre o para aumentar la cantidad de líquido en el cuerpo.

**ligamento** Fibras fuertes dentro del cuerpo que ayudan a mantener los huesos y los músculos en su lugar.

## M

**malformación** congénita Un problema con el cuerpo o con la capacidad para entender y aprender que tiene una persona desde que nace.

**masaje** Sobar o tocar o el cuerpo con el propósito de aliviar el dolor, la tensión u otros problemas.

**mioma** Fibroma. Tumor que crece en la pared de la matriz. No es cáncer, pero puede causar muchas molestias con la regla y también infertilidad. Los anticonceptivos orales y el embarazo pueden ayudar a prevenir el desarrollo de un nuevo mioma.

## N

**nervios** Fibras delgadas que conducen ‘mensajes’ por todo el cuerpo. Algunos nervios nos permiten sentir las cosas y nos indican cuando algo nos duele. Otros nos permiten mover diferentes partes del cuerpo cuando lo deseamos.

**nombre genérico** El nombre del ingrediente principal que contiene una medicina.

**nombre de marca** El nombre que una empresa da a una medicina u otro producto.

## O

**operación** Cirugía. Lo que hace un médico cuando usa instrumentos para reparar una herida o corregir algún problema dentro del cuerpo. Generalmente se corta y se abre una parte del cuerpo para realizar una operación.

**órtesis** Férula. Aparato que sirve para apoyar una parte del cuerpo débil o lesionada, o para corregir o compensar una deformidad de los huesos o las fuerzas deformantes.

**ortopédico** Describe los aparatos y ejercicios diseñados para corregir o prevenir malformaciones del cuerpo.

## P

**paraplejía** Parálisis o inmovilidad de los músculos de ambas piernas, que a veces se extiende un poco a otras partes del cuerpo, y que se debe a una enfermedad o lesión de la médula espinal.

**partera** Comadrona. Matrona. Una persona con capacitación o con mucha experiencia que atiende a las mujeres durante el embarazo y el parto.

**pega pega** Cinta Velcro. Dos cintas de nylon que se adhieren y que se usan en la ropa, las férulas, los zapatos y otras cosas, en vez de botones, hebillas, cierres y agujetas. Cada cinta tiene un lado liso y otro lado velludo. El lado velludo de una de las cintas tiene pequeños ganchitos que se enganchan en los ‘vellos’ rizados de la otra cinta. Es fácil de usar—sobre todo para las personas que tienen uso reducido de las manos.

**placenta** Órgano esponjoso que se encuentra dentro de la matriz de una mujer embarazada. El bebé está conectado a la placenta por el cordón que le sale del ombligo y recibe de la placenta todo lo que necesita para desarrollarse hasta que nazca. La placenta también nace poco después del bebé.

**planificación familiar** Usar algún método para prevenir el embarazo. La planificación familiar le permite a una mujer tener el número de hijos que desea, cuando los desea.

**presión arterial** Presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (las arterias y las venas). La presión arterial varía según la edad y el estado de salud de la persona.

**progesterona** *Hormona* que produce el cuerpo de la mujer.

**progestágeno** *Hormona* artificial producida en el laboratorio, que es muy parecida a la progesterona natural. Se usa en algunos métodos de *planificación familiar*.

**pus** Líquido blanco o amarillo, lleno de microbios, que se halla en una lesión infectada.

## R

**radiografía** Rayos X. 'Fotografía' de una parte del cuerpo por dentro, como por ejemplo, los huesos de la columna o los pulmones. No duele, y no se corta ni se abre el cuerpo para tomar una radiografía.

**resistencia** La capacidad de defenderse o oponerse a algo. Muchos microbios, virus y parásitos se han vuelto resistentes a los efectos de ciertas medicinas, especialmente algunos *antibióticos* y los *antirretrovirales*. Por eso, esas medicinas ya no sirven para combatir las enfermedades causadas por los microbios, virus o parásitos resistentes.

**sepsis** Infección grave de la sangre.

**subcutánea** Se dice de algo que está en el *tejido* graso justo debajo de la piel o que se da dentro de ese tejido, como por ejemplo, una *inyección* subcutánea.

## T

**tejido** La materia que forma los músculos, la grasa y los órganos en el cuerpo.

**temperatura** Grado de frío o calor, generalmente medido en centígrados con un *termómetro*.

**termómetro** Instrumento que se usa para medir *temperatura*.

**toxemia de embarazo** Preeclampsia. Eclampsia. Condición peligrosa que puede afectar a una mujer durante el embarazo, y que puede producir *convulsiones*.

**transfusión de sangre** Poner la sangre de una persona en el cuerpo de otra, por la vena, usando una aguja especial, para reponer sangre que el recipiente haya perdido a causa de una enfermedad, una herida o una operación.

## V

**vacuna** Una sustancia que protege contra una enfermedad en particular, como por ejemplo el tétanos. La mayoría de las vacunas se dan por inyección.

**Velcro** *Pega pega*. Nombre comercial de un tipo de cinta doble que se usa para juntar dos pedazos de tela, cuero u otro material.

**vientre** Barriga. Panza. Abdomen. La parte del cuerpo que contiene el estómago, el hígado, los intestinos y los órganos reproductores.